

OTNOSHENIE MODERN MANA HEALTHY LIFESTYLE

Sergey Filatov, student

Natalia A. Linkov,

Ph.D.

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК: 378.14

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Шабухина Екатерина Алексеевна, студентка

Линькова Наталья Анатольевна-Линькова,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины низкой мотивации студентов к активной физической деятельности. Спорт, как вид двигательной активности зачастую заменяется просиживанием в интернете, мероприятиями учреждений развлекательного характера, где присутствует алкоголь, сигареты, наркотики, что может отрицательно сказываться на состоянии здоровья учащейся молодежи.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, формирование, здоровье, мотивация.

Annotation. This article discusses the reasons for the low motivation of students to an active sports activity. Sport, as a form of physical activity is often replaced prosizhivanie online, events entertainment establishments where there is alcohol, cigarettes, drugs, which can adversely affect the health of the young students.

Keywords: students, lifestyle, formation, health, motivation.

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда считалась предметом особенного интереса. За последнее время отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день состояние здоровья нации вызывает особую тревогу, в связи с увеличением потребления наркотиков, спиртного, табака, токсикомании, в тоже время, низким уровнем двигательной активности молодежи. Как известно, в общем комплексе критериев, характеризующих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ современных литературных источников по данной тематике позволяет утверждать о высокой ее актуальности, в том числе и среди молодых авторов [1, 2, 3, 4, 5]. Проводится множество научных конференций по проблемам, связанным с нынешним состоянием здоровья и образом жизни студенческой молодежи России [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования – обоснование причин низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования: определить отношение студентов к двигательной активности; проанализировать причины, снижающие интерес к физкультурной деятельности.

Студенческий возраст – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. Молодежь является основой социального развития любого общества. Одной из качественных предпосылок будущей самореализации является, здоровье молодого человека, его способность к созданию семьи, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности.

Согласно, поставленной цели, был проведен опрос студентов, Уральского государственного университета путей сообщения. В анкетировании приняли участие 60 человек (юношей и девушек в возрасте 17-22 года). 30 % респондентов считают, что главной составляющей здоровья является спорт. Интересно, что для 23 % – здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 21 % считают, что здоровье – это, когда люди болеют мало или совсем не болеют.

На вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». В первую очередь, 60 % опрошенных студентов, отметили необходимость регулярных занятий спортом, и только, 25 % респондентов считают, что вредно пить, курить, употреблять наркотики. Таким образом, возникли вопросы: определить основную мотивационную составляющую к занятиям спортом, а также, причин, препятствующих данному виду деятельности; проанализировать информированность студентов о здоровом образе жизни.

В настоящее время достаточно большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Но, если отмечать значимость спорта для молодёжи, можно увидеть обратный процесс. Дело в том, что, несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс университетов и школ большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом. В чём же причина? От чего зависит отношение молодёжи к спорту?

Для анализа факторов, влияющих на занятия физической культурой, респондентам был задан вопрос: «Какие причины, препятствуют вам заниматься спортом?». Среди основных причин оказались: отсутствие желания, и недостаток свободного времени.

При анализе данных исследования, определились три основных фактора, которые препятствуют занятию спортом у студентов. Первым фактором выступает коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, на съемных квартирах, многие работу совмещают с учебой.

Другая причина – это огромное разнообразие учреждений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений. Студенты посещают их для того чтобы отдохнуть, однако напротив, после посещения подобных развлекательных учреждений, организм истощается. В итоге, средством облегчения, успокоения зачастую выступают алкогольные напитки и курение. Золотая молодежь не представляет себе проведение вечеринок, пикников и различного

рода увеселительных мероприятий без употребления наркотиков. В результате третий фактор – легкий доступ к наркотическим средствам.

Интересно, что раньше для молодежи спорт помогал само утверждаться, быть средством отдыха от умственных нагрузок, одновременно, развлечением и возможностью «показать себя», сейчас таким средством и стимулом выступают развлекательные центры, увеселительные напитки. Здесь можно отметить, что посещение развлекательных мероприятий несет в себе коммуникативный мотив. Одной из причин посещения данных учреждений является общение с друзьями, а также знакомства. При этом нельзя не отметить большое развитие интернет коммуникации. Сегодня студенты реже встречаются в кафе и клубах, заменяя общение «лицом к лицу», так сказать «вживую», на опосредованное общение через интернет сайты. Соответственно, значительно развивается сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на функциональное состояние организма.

Кроме того, в настоящее время, все еще не достаточно хорошо развита инфраструктура спорта, мало мест для занятий различными физическими упражнениями, нехватка специалистов в этой области, что отрицательно влияет на отношение молодых людей к спорту.

Другой причиной низкой мотивации к занятиям спортом является недостаточная спортивная активность учащейся молодежи. Слабая ориентация на профилактику здоровья и высокий уровень физического развития, указывает на недостаточно развитые в настоящее время культурно-исторические традиции, стимулирующие здоровый образ жизни и физическое совершенство. На наш взгляд, высшие учебные заведения недостаточно хорошо справляются с привитием навыков здорового образа жизни студентам, т.к. существующие учебные программы нацелены на выполнение спортивных нормативов. Большое значение в Уральском государственном университете имеет введение в учебный процесс элективных курсов, направленных на оздоровительный процесс и вовлечение студентов в активную спортивную и физкультурную деятельность.

Выводы. Таким образом, основными причинами, влияющими на снижение мотивации к занятиям спортом, являются: сложные материальные условия; расширение круга привлекательных и доступных для молодежи занятий для досуга. Важную роль при занятиях спортом играет личная мотивация, соответствующая возрастным особенностям и интересам молодежи.

Кроме того, в настоящее время, все еще недостаточно хорошо развита инфраструктура спорта, мало мест для занятий различными физическими упражнениями, нехватка специалистов в этой области, что отрицательно влияет на отношение молодых людей к спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Д.С., Линькова Н.А. Возможное возникновение дистресса у студентов во время интенсивного учебного труда. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 39-41

2. Скутина Т.А., Линькова Н.А. Интересы и потребности студентов в сфере физической культуры. // Валеологические проблемы здоровьесформирования

подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 287-289

3. *Поневчинская В.С., Линькова Н.А.* Использование современных технических устройств и их влияние на самочувствие студентов. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 253-255

4. *Идрисова Р.И., Линькова Н.А.* Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов. // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза: Сборник трудов VI Междунар.(очно-заочной) науч.-практ. конфер. студентов и учащ.- Екатеринбург, УрГУПС, 2014. – С. 84-86

5. *Путякова А.С., Линькова Н.А.* Проблема вопросов питания студентов как части здорового образа жизни. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 257-260

MITIGATING FACTORS FOR THE INTERESTS OF STUDENTS FOR SPORTS ACTIVITIES

Shabuhina Catherine A., student

Natalia A. Linkov-Linkov, Ph.D.

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 338.48

ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА, ПОЛОТНА КАК ВИД СПОРТА

Шерышова Анастасия Евгеньевна, студентка

Линькова Наталья Анатольевна-Линькова,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье проанализирована специфика воздушной гимнастики, которая основана на демонстрации необычных навыков владения своим телом. В настоящее время данный вид физической активности приобретает высокую популярность среди молодежи, т.к. позволяет испытать способности, выходящие за рамки среднего человека.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, экстрим, навыки, способности, популярность.

Annotation. The article analyzes the specifics of air gymnastics, which is based on the demonstration of unusual skills possession of his body. Currently, this type of physical activity becomes a high popularity among young people, as It allows you to experience the abilities beyond the average person.

Keywords: aerial gymnastics, extreme, skills, abilities, popularity.